STRESS MODE D'EMPLOI

Diapo 1

Diapo 2

Si on fait une petite enquête en arrêtant les gens dans la rue en demandant : »Pour vous, c'est quoi le stress ? », on obtient des réponses du type : « une pression », « une angoisse », « un problème »…

En fait le stress est la combinaison d'un *stresseur* et de la réaction de la personne concernée par le stresseur. Les réactions de stress chez les vertébrés, en particulier à sang chaud, ont pour finalité la lutte ou la fuite. Mais chez l'homme, en particulier en situation sociale, ni la lutte ni la fuite ne sont possibles, et les réactions produites par le stress, si elles se prolongent, vont alors devenir « toxiques » et poser un éventuel problème de santé.

Diapo 3

En fait ces réactions constituent le *syndrome général d'adaptation* ou SGA ; cela signifie que les réactions sont stéréotypées quel que soit le stresseur. Ces réactions existent pour maintenir l'équilibre interne de l'organisme, menacé par les circonstances du stress.

Diapo 4

C'est l'image d'une banque qui est attaquée : que l'on rentre par la porte, la fenêtre, le toit ou même le sous-sol, elle déclenchera toujours une alarme chez la police.

Diapo 5

Ce SGA se déroule en trois phases étalées dans le temps : une **phase d'alarme** qui mobilise toutes les ressources de l'organisme pour faire face et apporter une adaptation maximale, le niveau de résistance baisse de ce fait mais l'organisme fait face, sauf si l'attaque initiale est trop importante ; passée cette phase d'alarme se met en place une **phase de résistance** qui peut durer dans le temps, l'organisme s'est adapté mais les réactions de stress sont toujours présentes et les ressources sont sollicitées au-dessus de la normale et cela ne pourra pas durer toujours, viendra un moment où apparaîtra l'épuisement au cours d'une troisième **phase, d'épuisement**, où les ressources deviennent insuffisantes, voire inexistantes et cela peut conduire à une situation très grave de pathologies, voire de mort.

Diapo 6

Les réactions du stress sont de nature neuro – hormono – immunologiques avec sécrétion intense de noradrénaline par le système nerveux orthosympathique, d'adrénaline par la glande surrénale, c'est l'accélérateur de l'organisme, suivies par la sécrétion d'acétylcholine par le système nerveux parasympathique qui est le frein de l'organisme ; une intense sécrétion de cortisol par la surrénale permettra de lutter contre l'inflammation, la douleur et donnera une certaine résistance.

Diapo 7

Un stress aigu, de courte durée se traduit par un coup d'accélérateur (tension par l'orthosympathique) suivie d'une détente par le parasympathique. Si les épisodes de stress sont espacés la récupération est possible et il n'y a pas de problème de santé importante, c'est le stress aigu.

Si les épisodes se chevauchent, la récupération d'un épisode est annihilée par la tension de l'épisode suivant et il peut ne plus y avoir de récupération possible ; on aboutit au stress chronique.

Les adeptes des sports extrêmes (base jumpers, skieurs extrêmes…) se « dopent » au stress aigu, s'ils réchappent au danger inhérent à leur pratique sportive, ils vont bien ; les SDF, les personnes en situation très précaire sont victimes au contraire du stress chronique, leur organisme s'use avec le temps et les problèmes de santé apparaissent.

Diapo 8 et 9

On voit bien que les différentes réactions biologiques du stress sont là pour mobiliser les organes nécessaires : cerveau (décision), muscles (lutte ou fuite), cœur (irrigation des organes), poumons (oxygénation)

A l'inverse d'autres organes, non nécessaire seront mis en veilleuse : intestins, vessie…

Diapo 10

Les causes du stress physique sont assez évidentes

Diapo 11

Les réactions biologiques du stress, sollicitant l'organisme, vont entrainer des pathologies multiples

Diapo 12

Le stress et ses réactions concernent l'être humain dans toutes ses dimensions.

Dans nos sociétés occidentales complexes le stress physique est un processus de départ mais n'est pas le plus important quantitativement, on sent bien dans nos vies que la dimension psycho émotionnelle est plus prégnante surtout dans sa dimension sociale et professionnelle avec le problème du burnout.

Mais une dimension morale, éthique et spirituelle est un prolongement des précédentes